

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
  
О.Б.Жильцов  
«08» «09» 2016 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

напрямок підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання  
**Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту**



2016-2017 р.

Робоча програма «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів галузі знань – 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, 2016 року – 40 с.

Розробники: Кожанова Ольга Сергіївна, старший викладач кафедри фітнесу і рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту; Ясько Лілія Володимирівна, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №2 від «7» вересня 2016 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

 Т.Г. Дерєка

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 О.С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2016 рік

© Кожанова О.С., 2016 рік

© Ясько Л.В., 2016 рік

## ЗМІСТ

	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
<b>Змістовий модуль I.</b>	9
<b>Змістовий модуль II.</b>	10
<b>Змістовий модуль III.</b>	11
<b>Змістовий модуль IV.</b>	12
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	13
V. Плани семінарських занять	15
Тематика модульних контрольних робіт	28
VI. Завдання для самостійної роботи	29
Карта самостійної роботи студента	31
VII. Система поточного та підсумкового контролю	32
VIII. Методи навчання	35
IX. Методичне забезпечення курсу	36
X. Питання до ПМК	37
XI. Рекомендована література	40
Основна	40
Додаткова	40

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, що розроблений кафедрою фізичного виховання і педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для напряму підготовки «Фізичне виховання» денної форми навчання.

Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Теорія і методика фізичного виховання» є складовою частиною дисциплін педагогічного циклу нормативного блоку. Її вивчення передбачає розв'язання **завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації**, зокрема: опанування загальної системи знань про особливості викладання фізичного виховання; формування уявлення про специфіку викладання дисциплін з фізичного виховання у різних навчальних закладах; усвідомлення значущості формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання; формування системи знань про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання; формування сукупності інтелектуальних і методичних знань з організації педагогічної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» відіграє важливу роль у професійній підготовці фахівців: вона формує у студентів зацікавленість до викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах і, тим самим, формує мотиви, які необхідні для високопродуктивного та творчого засвоєння знань з фізичного виховання. Програма дисципліни сприяє розвитку суспільної, педагогічної та колективістської спрямованості майбутнього фахівця. Вивчаючи дисципліну, студенти знайомляться зі змістом та

методикою викладання фізичного виховання в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Цим забезпечуються успішність соціальної дидактичної фізичної адаптації до умов майбутньої професійної діяльності.

**Мета курсу** - формування знань з методики викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, що буде сприяти глибокому розумінню та розширенню уяви про свою професію.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» сприяє формуванню наступних компетенцій:

Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання у своїй майбутній професійній діяльності.

1. Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.
2. Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання фізичного виховання в навчальному процесі загальноосвітніх закладів, що сприятиме ефективності його організації, тощо.
3. Здатність складати програми розвитку фізичних якостей у школярів загальноосвітніх закладів.

**Завдання курсу:**

- Розглянути фізичне навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ;
- Ознайомити з особливостями формування адаптаційних реакцій організму в процесі занять фізичним вихованням;
- ознайомити зі структурою та особливостями підготовки і проведення уроку фізичної культури з учнями шкільного віку;
- сформулювати уявлення про вимоги до сучасного уроку фізичної культури;
- ознайомити з методикою навчання основних видів фізичних вправ, передбачених шкільною програмою;

- ознайомити з методикою розвитку фізичних якостей в учнів різного віку, передбачених шкільною програмою;
- розкрити закономірності проведення різних форм позаурочної роботи в школі.

Під час семінарських занять та самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

- аналізу спеціальної науково-методичної літератури;
- творчого використання отриманих знань під час розв'язання ситуаційних завдань;
- використання отриманих знань у майбутній практичній діяльності.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 120. З них у 3 семестрі – 60 годин: 6 год. - лекції, 22 год. - семінарські заняття, 28 год. - самостійна робота, 4 год. - модульний контроль. У 4 семестрі – 60 години: 6 год. - лекції, 22 год. - семінарські заняття, 28 год. - самостійна робота, 4 год. - модульний контроль.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» проводиться у формі оцінювання знань у кожному семестрі. Підсумковий контроль успішності проводиться у формі ПМК у 3 семестрі, та у формі заліку у 4 семестрі.

# СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Теорія та методика фізичного виховання

Курс: 2	Напрямок, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p><b>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</b> 4.0 кредитів</p> <p><b>Змістові модулі:</b> 4 модулі</p> <p><b>Загальний обсяг дисципліни (години):</b> 120 годин</p> <p><b>Тижневих годин:</b> 1 година (III семестр);</p> <p>2 години (IV семестр)</p>	<p><b>Галузь знань:</b> 0102 " Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини"</p> <p><b>Напрямок підготовки:</b> 6.010201 - «Фізичне виховання»</p> <p><b>Освітньо-кваліфікаційний рівень</b> "бакалавр"</p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки:</b> 2</p> <p><b>Семестр:</b> III - IV</p> <p><b>III семестр</b></p> <p><b>Контактні години:</b> 28, з них:</p> <p><b>Лекції:</b> 6 годин</p> <p><b>Семінарські заняття:</b> 22 години</p> <p><b>Самостійна робота:</b> 28 годин</p> <p><b>Модульний контроль:</b> 4 години</p> <p><b>IV семестр:</b></p> <p><b>Контактні години:</b> 28, з них:</p> <p><b>Лекції:</b> 6 годин</p> <p><b>Семінарські заняття:</b> 22 години</p> <p><b>Самостійна робота:</b> 28 годин</p> <p><b>Модульний контроль:</b> 4 години</p> <p><b>Вид контролю:</b> ПМК – III семестр, залік – IV семестр</p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 2016-2017 навчальний рік

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Контактних	Лекцій	Семінарських	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестровий контроль
СЕМЕСТР 3								
Змістовий модуль I								
НАВАНТАЖЕННЯ І ВІДПОЧИНОК. ФОРМУВАННЯ								
АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ								
1	Навантаження, стомлення та закономірності відновлення в процесі фізичного виховання	15	6	2	6	8	1	
2	Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання	19	8	2	8	10	1	
Разом		34	14	4	14	18	2	
Змістовий модуль II								
НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ								
3	Методологічні основи теорії та структура процесу навчання рухових дій	26	14	2	8	10	2	0
Разом		26	14	2	12	10	2	0
Разом за 3 семестр		60	28	6	22	28	4	0
СЕМЕСТР 4								
Змістовий модуль III								
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ								
4	Загальна характеристика фізичних якостей	17	8	2	6	8	1	
5	Методика розвитку фізичних якостей	21	10	2	8	10	1	
Разом		38	18	4	14	18	2	
Змістовий модуль IV								
ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ								
6	Форми організації та структура побудови занять у фізичному вихованні	22	10	2	8	10	2	
Разом		22	10	2	8	10	2	
Разом за 4 семестр		60	28	6	22	28	4	
Разом за навчальним планом		120	56	12	44	56	8	



### ІІІ. ПРОГРАМА

#### СЕМЕСТР 3

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

#### НАВАНТАЖЕННЯ І ВІДПОЧИНОК. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

##### **Лекція 1. Навантаження, стомлення та закономірності відновлення в процесі фізичного виховання (2 год.).**

Загальна характеристика фізичного навантаження; класифікація фізичних навантажень; компоненти навантаження; регулювання інтенсивності навантаження; характеристика внутрішньої сторони навантаження; види та ознаки стомлення; динаміка відновлення; характер відпочинку; різновиди інтервалів відпочинку за динамікою відновлення після тренувального навантаження.

**Основні поняття теми:** фізичне навантаження, інтенсивність навантаження, обсяг навантаження, стомлення, відновлення, фаза суперкомпенсації, жорсткий інтервал відпочинку, відносно повний інтервал відпочинку, екстремальний інтервал відпочинку, повний інтервал відпочинку.

**Семінар 1.** Характеристика фізичного навантаження та регуляція його компонентів під час виконання фізичних вправ (2 год.).

**Семінар 2.** Стомлення та відновлення в процесі занять фізичним вихованням (2 год.).

**Семінар 3.** Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних дій (2 год.).

##### **Лекція 2. Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання (2 год.).**

Поняття гомеостазу; характеристика видів адаптаційних реакцій організму людини; генотипічна та фенотипічна адаптація; властивості адаптації; основні закономірності формування термінової адаптації; стадії формування

довготривалої адаптації; напрямки адаптації; характеристика причин, що викликають стан перевантаження; зміни в стані організму людини при порушеннях нормування фізичного навантаження.

**Основні поняття теми:** адаптація, гомеостаз, термінова адаптація, довготривала адаптація, специфічність адаптації, перехресність адаптації, адекватність адаптації, мобілізація функціональних ресурсів організму, структурні та функціональні перетворення в органах і тканинах функціональної системи, гіпертрофія.

**Семінар 4.** Особливості формування та напрямки протікання адаптації в процесі фізичного виховання (2 год.).

**Семінар 5.** Закономірності формування накопичувальної адаптації в процесі фізичного виховання (2 год.).

**Семінар 6.** Зміна у м'язових волокнах під дією навантажень різного спрямування (2 год.).

**Семінар 7.** Адаптація киснетранспортної системи та системи утилізації кисню під дією навантажень аеробного спрямування (2 год.).

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

### **НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ**

**Лекція 3. Методологічні основи теорії навчання руховим діям у фізичному вихованні (2 год.).** Методологічні та педагогічні основи навчання рухових дій. Фізіологічні основи управління руховими діями. Предмет і завдання навчання у фізичному вихованні. Характеристика рухових умінь і навичок та закономірності їх формування.

**Основні поняття теми:** методологія, викладання, рухова дія, принцип, управління рухами, знання, вміння, навички.

**Семінар 8.** Визначення поняття та характерні особливості рухових вмінь (2 год.).

**Семінар 9.** Визначення поняття та характерні особливості рухового навику (2 год.).

**Семінар 10.** Структура процесу навчання рухових дій (2 год.).

**Семінар 11.** Контроль за засвоєнням техніки рухових дій (2 год.).

## **СЕМЕСТР 4**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

#### **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

**Лекція 4. Загальна характеристика фізичних якостей (2 год.).**

Визначення сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації; види прояву фізичних якостей; фактори від яких залежить рівень прояву фізичних якостей; «перенесення» фізичних якостей.

**Основні поняття теми:** фізична підготовленість, фізичні якості, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація.

**Семінар 12.** Загальна характеристика сили та швидкості (2 год.).

**Семінар 13.** Загальна характеристика витривалості (2 год.).

**Семінар 14.** Загальна характеристика координації та гнучкості (2 год.).

**Лекція 5. Методика розвитку фізичних якостей (2 год.).**

Характеристика поняття «методика»; засоби розвитку фізичних якостей; методика розвитку сили; методика розвитку швидкості; методика розвитку витривалості; методика розвитку координації; методика розвитку гнучкості.

**Основні поняття теми:** методика, засоби розвитку сили, засоби розвитку швидкості, засоби розвитку витривалості, засоби розвитку координації, засоби розвитку гнучкості, тривалість виконання вправ, інтенсивність виконання вправ.

**Семінар 15.** Методика розвитку сили та швидкості (2 год.).

**Семінар 16.** Методика розвитку витривалості (2 год.).

**Семінар 17.** Методика розвитку гнучкості та координації (2 год.).

**Семінар 18.** Попередження травм та контроль в процесі розвитку фізичних якостей (2 год.).

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV**

### **ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

**Лекція 6. Форми організації та структура побудови занять у фізичному вихованні (2 год.).** Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні. Характеристика урочних форм занять у фізичному вихованні. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

**Основні поняття теми:** урок, зміст занять, форма занять, система занять, фази працездатності, частини уроку: підготовча, основна, заключна, ознаки уроку, методи організації школярів на уроці, позаурочні форми занять.

**Семінар 19.** Класифікація занять урочного типу (2 год.).

**Семінар 20.** Характеристика типової структури уроку (2 год.).

**Семінар 21.** Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами (2 год.).

**Семінар 22.** Класифікація занять позаурочного типу (2 год.).

#### IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика фізичного виховання» II курс, III - IV семестр.

Разом: 120 год., лекції –12 год., семінарські заняття – 44 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I							Змістовий модуль II			
Назва модуля	НАВАНТАЖЕННЯ І ВІДПОЧИНОК. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ							НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ			
Лекції	1			2				3			
Теми лекцій	Навантаження, стомлення та закономірності відновлення в процесі фізичного виховання			Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання				Методологічні основи теорії та структура процесу навчання рухових дій			
Відвідування лекції	1			1				1			
Семінари	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теми семінарських занять	Характеристика фізичного навантаження та регуляція його компонентів під час виконання фізичних вправ	Стомлення та відновлення в процесі занять фізичним вихованням	Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних дій	Особливості та напрямки формування адаптації в процесі фізичного виховання	Закономірності формування накопичувальної адаптації в процесі фізичного виховання	Зміна у м'язових волокнах під дією навантажень різного спрямування	Адаптація киснетранспортної системи та системи утилізації кисню під дією навантажень аеробного спрямування	Визначення поняття та характерні особливості рухових вмінь	Визначення поняття та характерні особливості рухової навички	Структура процесу навчання рухових дій	Контроль за засвоєнням техніки рухових дій
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10		10	10	10			10	10		
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25							25			

179 балів : 100 = 1,79

**«Теорія і методика фізичного виховання» II курс, IV семестр.**

Модулі	Змістовий модуль III							Змістовий модуль IV			
Назва модуля	РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ							ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ			
Лекції	4			5				6			
Теми лекцій	Загальна характеристика фізичних якостей			Методика розвитку фізичних якостей				Форми організації та структура побудови занять у фізичному вихованні			
Відвідування лекції	1			1				1			
Семінари	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теми семінарських занять	Загальна характеристика сили та швидкості	Загальна характеристика витривалості	Загальна характеристика координації та гнучкості	Методика розвитку сили та швидкості	Методика розвитку витривалості	Методика розвитку гнучкості та координації	Попередження травм та контроль в процесі розвитку фізичних якостей	Класифікація занять урочного типу	Характеристика типової структури уроку	Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами	Класифікація занять позаурочного типу
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10	10		10		10		10	10		
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25							25			
Підсумковий контроль	Залік										

179 : 100 = 1,79 балів

## **V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I**

#### **НАВАНТАЖЕННЯ І ВІДПОЧИНОК. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

#### **СЕМІНАР 1**

**Тема: Характеристика фізичного навантаження та регуляція його компонентів під час виконання фізичних вправ (2год.).**

##### **План**

##### **I. Теоретична частина:**

1. Загальна характеристика фізичного навантаження.
2. Класифікація фізичних навантажень.
3. Компоненти навантаження.
4. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни його компонентів.

##### **II. Перевірка виконання самостійної роботи.**

##### **Рекомендована література**

###### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 1. – 392 с.

###### *Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

#### **СЕМІНАР 2**

**Тема: Стомлення та відновлення в процесі занять фізичним вихованням (2 год.).**

##### **План**

##### **I. Теоретична частина:**

1. Стомлення, види стомлення.

2. Причини, що спонукають розвитку стомлення в процесі виконання фізичних вправ.

3. Динаміка процесу відновлення. Явище суперкомпенсації.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.

## **СЕМІНАР 3**

**Тема: Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних дій (2 год.).**

### **План**

I. Теоретична частина:

1. Характеристика різновидів інтервалів відпочинку в залежності від динаміки відновлення після тренувальних навантажень:
  - 1.1. Жорсткий інтервал відпочинку;
  - 1.2. Відносно повний інтервал відпочинку;
  - 1.3. Екстремальний інтервал відпочинку;
  - 1.4. Повний інтервал відпочинку.
2. Характеристика різновидів інтервалів відпочинку в залежності від характеру їх проведення.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.



Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

## **СЕМІНАР 4**

**Тема: Особливості та напрямки формування адаптації в процесі фізичного виховання (2 год.).**

### **План**

**I. Теоретична частина:**

1. Поняття «гомеостаз» та «адаптація».
2. Види та властивості адаптації.
3. Основні закономірності термінової адаптації.
4. Напрямки формування адаптації .

**II. Перевірка виконання самостійної роботи.**

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.

## **СЕМІНАР 5**

**Тема: Закономірності формування накопичувальної адаптації в процесі фізичного виховання (2 год.).**

### **План**

**I. Теоретична частина:**

1. Стадії формування накопичувальної (довготривалої) адаптації, їх характеристика.
2. Ознаки формування системного структурного «сліду».
3. Основні особливості протікання накопичувальної адаптації.
4. Характеристика явища деадаптації.

**II. Перевірка виконання самостійної роботи.**

## **Рекомендована література**

### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 1. – 392 с.

### *Додаткова:*

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.

## **СЕМІНАР 6**

**Тема: Зміна у м'язових волокнах під дією навантажень різного спрямування (2 год.).**

### **План**

#### **I. Теоретична частина:**

1. Структура м'язової тканини.
2. Характеристика змін, що відбуваються у м'язових волокнах під дією навантажень різного спрямування.
2. Підвищення ефективності внутрішньом'язової та міжм'язової координації як напрями формування адаптації м'язів до фізичних навантажень.

#### **II. Перевірка виконання самостійної роботи.**

## **Рекомендована література**

### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. – Т. 1. – 392 с.

### *Додаткова:*

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.

## **СЕМІНАР 7**

**Тема: Адаптація киснетранспортної системи та системи утилізації кисню під дією навантажень аеробного спрямування (2 год.).**

### **План**

#### **I. Теоретична частина:**

1. Адаптація серцевого м'яза до фізичних навантажень. Причини, що спонукають розвитку брадикардії.
2. Зміни показників крові, що відбуваються в процесі довготривалих тренувань аеробного спрямування.
3. Покращення капіляризації та метаболічна адаптація до роботи аеробного характеру.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

### **НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ**

#### **СЕМІНАР 8**

Тема: **Визначення поняття та характерні особливості рухових вмінь**  
(2 год.).

#### **План**

I. Теоретична частина:

1. Методологічні основи теорії навчання руховим діям.
2. Характеристика предмету, змісту та завдань навчання рухам у фізичному вихованні.
3. Характеристика концепції багаторівневої будови рухів М.О. Бернштейна.
4. Визначення поняття, класифікація та характерні особливості рухових вмінь.

## II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### Додаткова:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: Изд. центр “Академия”, 2000. – 480 с.

## СЕМІНАР 9

Тема: **Визначення поняття та характерні особливості рухової навички**  
(2 год.).

### План

#### I. Теоретична частина:

1. Визначення поняття рухова навичка.
2. Значення та взаємодія рухових навичок при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
3. Характеристика фаз формування рухових навичок.

#### II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

## СЕМІНАР 10

Тема: **Структура процесу навчання рухових дій** (2 год.).

### План

#### I. Теоретична частина

1. Передумови успішного засвоєння рухових дій.

2. Характеристика структури процесу навчання руховим діям у фізичному вихованні.
3. Характеристика алгоритму утворення уявлення при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
4. Характеристика помилок, причини їх появи і шляхи усунення в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.

## II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### *Додаткова:*

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

## СЕМІНАР 11

Тема: **Контроль за засвоєнням техніки рухових дій** (2 год.).

### План

#### I. Теоретична частина

1. Поняття педагогічний контроль та його характеристика.
2. Характеристика оцінки успішності засвоєння рухової дії вчителем шляхом порівняння та колективного обговорення.
3. Характеристика та значення самоконтролю під час виконання рухової дії.

#### II. Перевірка виконання самостійної роботи

### Рекомендована література

#### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### *Додаткова:*

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга

-Богдан, 2010. – 128 с.

## СЕМЕСТР 6

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

#### СЕМІНАР 12

Тема: **Загальна характеристика сили та швидкості** (2 год.).

##### План

##### I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика сили. Види прояву сили.
2. Характеристика режимів роботи м'язів.
3. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини.
4. Загальна характеристика швидкості. Форми прояву швидкості.
5. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.

##### II. Перевірка виконання самостійної роботи

##### Рекомендована література

###### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

###### *Додаткова:*

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

#### СЕМІНАР 13

Тема: **Загальна характеристика витривалості** (2 год.).

##### План

##### I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика витривалості.
2. Значення фізичної витривалості в життєдіяльності людини.

3. Характеристика видів витривалості.

4. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

## **СЕМІНАР 14**

Тема: **Загальна характеристика координації та гнучкості** (2 год.).

### **План**

I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика координаційних здатностей. Види координаційних здатностей.
2. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.
3. Загальна характеристика гнучкості. Види гнучкості.
4. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

## **СЕМІНАР 15**

Тема: **Методика розвитку сили та швидкості** (2 год.).

## **План**

### **I. Теоретична частина**

1. Загальна характеристика засобів розвитку сили.
2. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили та силової витривалості.
3. Загальна характеристика засобів розвитку швидкості.
4. Методика розвитку елементарних та комплексних форм прояву швидкості.

### **II. Перевірка виконання самостійної роботи.**

### **Рекомендована література**

#### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

#### *Додаткова:*

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

## **СЕМІНАР 16**

**Тема: Методика розвитку витривалості (2 год.).**

## **План**

### **I. Теоретична частина**

1. Характеристика засобів розвитку витривалості.
2. Характеристика допоміжних засобів комплексного розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища, гірського клімату).
3. Особливості методики розвитку загальної витривалості.
4. Особливості методики розвитку швидкісної витривалості.

### **II. Перевірка виконання самостійної роботи.**

### **Рекомендована література**

#### *Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ



фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

## **СЕМІНАР 17**

**Тема: Методика розвитку гнучкості та координації (2 год.).**

### **План**

#### **I. Теоретична частина**

1. Характеристика засобів розвитку гнучкості.
2. Особливості методики розвитку гнучкості.
3. Характеристика засобів розвитку координаційних здатностей.
4. Загальні положення методики розвитку координаційних здатностей.

#### **II. Перевірка виконання самостійної роботи.**

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

## **СЕМІНАР 18**

**Тема: Попередження травм та контроль в процесі розвитку фізичних якостей (2 год.).**

### **План**

#### **I. Теоретична частина**

1. Характеристика організаційних недоліків, які призводять до травмування школярів на уроках фізичної культури.
2. Методичні помилки під час розвитку фізичних якостей та рекомендації щодо попередження травм.

3. Контроль за розвитком фізичних якостей.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV**

### **ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

#### **СЕМІНАР 19**

Тема: **Класифікація занять урочного типу** (2 год.).

#### **План**

I. Теоретична частина

1. Поняття урок. Характеристика його змісту та форми.
2. Характеристика основних завдань фізичного виховання, які вирішуються на уроці.
3. Класифікація занять урочного типу.
4. Вимоги до змісту та методики проведення занять урочного типу.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

#### **СЕМІНАР 20**

**Тема: Характеристика типової структури уроку (2 год.).**

### **План**

#### **I. Теоретична частина**

1. Характеристика типової структури уроку.
2. Мета, завдання, зміст, організаційно-методичні особливості різних частин уроку.
3. Основні правила побудови розминки в уроці.
4. Методика складання плану-конспекту уроку.

#### **II. Перевірка виконання самостійної роботи**

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

### **СЕМІНАР 21**

**Тема: Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами (2 год.).**

### **План**

#### **I. Теоретична частина**

1. Характеристика організаційних завдань уроку.
2. Характеристика способів організації учнів протягом уроку.
3. Організація роботи відповідальних керівників і виконавців та присутніх на уроці (сторонніх осіб або тимчасово звільнених).
4. Щільність уроку, її види і способи регулювання.

#### **II. Перевірка виконання самостійної роботи**

### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

## **СЕМІНАР 22**

**Тема: Класифікація занять позаурочного типу (2 год.).**

### **План**

#### **I. Теоретична частина**

1. Характеристика мети, завдань та форм занять позаурочного типу.
2. Структура та зміст позаурочних форм занять.
3. Класифікація позаурочних форм занять (у режимі шкільного дня, позакласні та позашкільні заняття) та їх характеристика.
4. Характеристика спільних рис та відмінностей урочних та позаурочних форм занять.

#### **II. Перевірка виконання самостійної роботи**

#### **Рекомендована література**

*Основна:*

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

*Додаткова:*

2. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

## **ТЕМАТИКА МОДУЛЬНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

1. Навантаження і відпочинок. Формування адаптаційних реакцій в процесі фізичного виховання.
2. Навчання рухових дій.
3. Розвиток фізичних якостей.
4. Форми організації занять у фізичному вихованні.

## **VI. ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I**

#### **НАВАНТАЖЕННЯ І ВІДПОЧИНОК. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

##### **Тема 1: Навантаження, стомлення та закономірності відновлення в процесі фізичного виховання – 8 год.**

1. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я - 2 год.
2. Характеристика стомлення та закономірності відновлення при навантаженнях різного спрямування - 4 год.
3. Характеристика стомлення та закономірності відновлення при навантаженнях різної величини - 2 год.

##### **Тема 2: Основи теорії адаптації та закономірності її формування в процесі фізичного виховання – 10 год.**

1. Теорія адаптації. Внесок видатних вчених - 2 год.
2. Формування функціональних систем та реакції адаптації - 4 год.
3. Збільшення показників потужності та економічності нейрогуморальної системи в процесі формування довготривалої адаптації - 2 год.
4. Характеристика явища деадаптації, реадаптації та переадаптації - 2 год.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

#### **НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ**

##### **Тема 3: Методологічні основи теорії та структура процесу навчання рухових дій – 10 год.**

1. Теорія навчання рухових дій. Внесок видатних вчених - 2 год.
2. Методологічні та педагогічні основи навчання рухових дій у фізичному вихованні - 4 год.
3. Етапи навчання руховим діям у фізичному вихованні - 2 год.
4. Методи навчання рухових дій у фізичному вихованні - 2 год.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

### **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

#### **Тема 4. Загальна характеристика фізичних якостей – 8 год.**

1. Методи та засоби контролю рівня розвитку силових здібностей – 2 год.
2. Методи та засоби контролю рівня розвитку швидкості – 2 год.
3. Методи та засоби контролю рівня розвитку витривалості – 2 год.
4. Методи та засоби контролю рівня розвитку гнучкості та координації – 2 год.

#### **Тема 5. Методика розвитку фізичних якостей – 10 год.**

1. Вікова динаміка природного розвитку сили – 2 год.
2. Вікова динаміка природного розвитку швидкості – 2 год.
3. Методичні рекомендації до попередження «швидкісного бар'єра» та його усунення – 2 год.
4. Вікова динаміка природного розвитку витривалості – 2 год.
5. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та координації – 2 год.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV**

### **ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

#### **Тема 6. Форми організації та структура побудови занять у фізичному вихованні – 10 год.**

1. Характеристика уроку фізичної культури як основної форми фізичного виховання школярів – 4 год.
2. Форми занять фізичними вправами у режимі навчального дня школи – 2 год.
3. Характеристика позакласних занять фізичними вправами – 2 год.
4. Характеристика позашкільних занять фізичними вправами – 2 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

**Карта самостійної роботи студента**

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль I</b> <b>НАВАНТАЖЕННЯ І ВІДПОЧИНОК. ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b>		
<b>Тема 1.</b> (8 год.).	поточний, семінарські заняття	5×3
<b>Тема 2.</b> (10 год.).	поточний, семінарські заняття	5×4
<b>Змістовий модуль II</b> <b>НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ</b>		
<b>Тема 3.</b> (10 год.).	поточний, семінарські заняття	5×4
<b>Змістовий модуль III</b> <b>РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ</b>		
<b>Тема 4.</b> (8 год.).	поточний, семінарські заняття	5×3
<b>Тема 5.</b> (10 год.)	поточний, семінарські заняття	5×4
<b>Змістовий модуль IV</b> <b>ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ</b>		
<b>Тема 6.</b> (10 год.).	поточний, семінарські заняття	5×4
<b>Разом: 56 години</b>	<b>Разом: 110 балів</b>	

## VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 8.1; 8.2.

Таблиця 8.1

### Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

#### V семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування семінарських занять	1	11	11
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	6	60
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	11	55
6.	Модульна контрольна робота	25	2	50
	Всього			179
Максимальна кількість балів – 179. Розрахунок $179 : 100 = 1,79$				



### VI семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	<b>3</b>
2.	Відвідування семінарських занять	1	11	<b>11</b>
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	6	<b>60</b>
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	11	<b>55</b>
5.	Модульна контрольна робота	25	2	<b>50</b>
<b>Всього</b>				<b>179</b>
<b>Максимальна кількість балів – 179. Розрахунок <math>179 : 100 = 1,79</math></b>				

Таблиця 8.2

### Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	оцінка	Пояснення
90 – 100	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 – 68	E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним, критеріям</i>
35 – 59	FX	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
1 – 34	F	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.
- **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

## VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

#### 1 ) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

#### 2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

#### 3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

#### 4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

### II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально- пізнавальної діяльності:

#### 1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

## **ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

## **Х. ПИТАННЯ ДО ПМК**

1. Характеристика компонентів фізичного навантаження.
2. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження, їх характеристика.
3. Регулювання інтенсивності навантаження.
4. Види стомлення, їх характеристика.
5. Причини, що спонукають розвитку стомлення в процесі виконання фізичних вправ.
6. Характеристика динаміки відновлення після тренувальних навантажень.
7. Характер інтервалів відпочинку між тренувальними навантаженнями.
8. Характеристика різновидів інтервалів відпочинку за їх тривалістю в залежності від динаміки відновлення.
9. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я.
10. Поняття «гомеостаз» та «адаптація».
11. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.
12. Властивості адаптації, їх характеристика.
13. Основні закономірності термінової адаптації.
14. Напрямки формування адаптації.
15. Стадії формування довготривалої адаптації при виконанні фізичних вправ.
16. Зміна у м'язових волокнах під дією навантажень різного спрямування.
17. Адаптація киснетранспортної системи до фізичних навантажень аеробної спрямованості.
18. Визначення поняття та характерні особливості рухових вмінь.
19. Визначення поняття рухова навичка.
20. Значення та взаємодія рухових навичок при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
21. Характеристика структури процесу навчання руховим діям у фізичному вихованні.
22. Характеристика помилок, причини їх появи і шляхи усунення в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.

23. Характеристика оцінювання успішності засвоєння рухової дії вчителем шляхом порівняння та колективного обговорення.
24. Сила, види сили та їх характеристика.
25. Характеристика режимів роботи м'язів при розвитку сили.
26. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини.
27. Загальна характеристика засобів розвитку сили.
28. Методика розвитку максимальної сили.
29. Методика розвитку швидкісної сили.
30. Методика розвитку силових витривалості
31. Бистрота, форми прояву бистроти та їх характеристика.
32. Фактори, що обумовлюють прояв бистроти.
33. Характеристика засобів розвитку бистроти.
34. Методика розвитку елементарних форм прояву бистроти.
35. Методичні рекомендації до попередження «швидкісного бар'єра» та його усунення.
36. Гнучкість, види гнучкості та їх характеристика.
37. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
38. Характеристика засобів розвитку гнучкості.
39. Особливості методики розвитку гнучкості.
40. Витривалість, характеристика видів витривалості.
41. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
42. Характеристика засобів розвитку витривалості.
43. Характеристика допоміжних засобів комплексного розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища, гірського клімату).
44. Особливості методики розвитку загальної витривалості.
45. Особливості методики розвитку швидкісної витривалості.
46. Координація, види координаційних здатностей, їх характеристика.
47. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.
48. Характеристика засобів розвитку координаційних здатностей.

49. Загальні положення методики розвитку координаційних здатностей.
50. Характеристика контролю рівня розвитку фізичних якостей.
51. Методичні помилки під час розвитку фізичних якостей і рекомендації щодо попередження травм.
52. Загальна характеристика урочних форм організації занять у фізичному вихованні.
53. Класифікація занять урочного типу.
54. Структура уроку. Мета, завдання та зміст різних частин уроку.
55. Характеристика методів організації учнів на уроці.
56. Загальна характеристика занять неурочного типу.

## XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1. Теорія і методика . фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – 392 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 368 с.

### *Додаткова:*

2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов. – Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – 337 с.
3. Ареф'єв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В.Г.Ареф'єв, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.
7. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.
8. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2011. – 264 с.
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. – Частина 2. – 248 с.